



Maart/April 2025

Veel plezier bij het lezen. En heb je vragen hierover, bel, app of mail me gerust.

Breinfeitje

Op een congres van stichting Emovere werd duidelijk dat ook de medische wereld steeds vaker het belang van de mind-body benadering te onderkennen. Dit houdt in dat niet alleen naar de symptomen wordt gekeken. Er wordt bekeken of er een relatie tot stress en angst, of eerdere trauma en (jeugd)ervaringen is. Een grote groep mensen denkt nog steeds dat wat zij hebben meegemaakt, vast niet erg genoeg is geweest om blokkades te veroorzaken. Steeds meer onderzoeken wijzen uit dat dit wel zo gaat in ons lichaam. Gelukkig raken ook (huis)artsen hier vaker van overtuigd.

Ogenschijnlijk 'kleine' ervaringen kunnen al zorgen voor auto-immuun problemen, migraineklachten of aanhoudende pijn zonder weefselschade.

Denk maar eens aan de volgende uitspraken of voorbeelden:

- In onze familie was de lijfspreuk: *'Niet piepen maar doorgaan, alles gaat vanzelf weer over'*.
- *Als meisje werd van je verwacht dat je lief en gehoorzaam was.*
- *Vrouw: Van mij werd verwacht dat ik moeder werd, opleiding was minder belangrijk.*
- *Man: Sterke schouders die zijn toekomstige gezin moest onderhouden.*
- *Kind: Wij als ouders weten het veel beter, snotneus die je bent. Jij hebt niets in te brengen.*
- *Vriendengroep: Bepaald verwacht gedrag of succes waar je aan moet voldoen, anders lig je eruit.* Ook als dit zorgt voor over eigen grenzen gaan, eigen normen en waarden wegduwen.
- *Pas als je echt pijn had kreeg je aandacht in ons gezin, anders niet.*
- *'Ik maakte mezelf minder belangrijk, ik moest er zijn voor'..... (vul maar in)*

Je ziet aan de voorbeelden dat hier geen grote of heftige gebeurtenissen genoemd worden. En een enkele keer iets minder leuke reactie of opmerking te horen krijgen, zal ons stresssysteem niet direct beïnvloeden. Maar wel als dit langere tijd aanhoudt, soms je hele jeugd lang. Langdurig innerlijke behoeften moeten negeren veroorzaakt namelijk wel klachten.

De ene mens wordt hier erg onzeker van, en voelt zich altijd klein of onbelangrijk. Een ander gaat als reactie juist heel veel overschreeuwen.

Zonder dat we het weten is ons stresssysteem jarenlang hoger dan gewenst. Omdat we ons niet veilig genoeg voelen om onszelf te zijn.

De resultaten hiervan voel jij met regelmaat in je lichaam. Migraine, maagpijn, spierpijnen zonder aanleiding, vermoeidheid, Prikkelbaar Darmsyndroom, angstklachten, huidklachten, astma, tinnitus, en heel veel meer. Hierover lopen nog steeds diverse onderzoeken.

Dit is ook waarom ik stichting Emovere blijf volgen, hier komen diverse expertises samen om deze cliënt te helpen bij pijnklachten.

Als wij het gefluister niet horen of er niet naar luisteren, dan moet ons lichaam wel schreeuwen. En dat doet het.

De Praktijk

Hypergevoelig, ADHD, autisme, narcisme. Wat horen we veel diagnoses en wat hebben we een behoefte om alles te willen verklaren.

En dat is logisch.

Kunnen verklaren geeft rust, en hopelijk ook een handleiding.

Mensen zien graag categorieën en hokjes hierbij. Dan is alles weer overzichtelijk.

En toch blijft er veel wat niet altijd te verklaren is. Of waar zoveel wisselende invloeden meetellen, dat het een nogal vaag verhaal kan worden.

Zijn er duidelijke aanwijzingen voor een diagnose, dan kan dit rust geven.

Wat als dit nu niet lukt, of de aangewezen oorzaak voor je gevoel niet klopt?

Samen kijken we dan wat jij nodig hebt om hier rust in te vinden en wat jij dan nodig hebt.

Belangrijkste is dat we elkaar van mens tot mens blijven benaderen, met ieder zijn eigen verhaal en ervaringen. Ook als er geen diagnose aanwezig is.

Afgelopen maand was het in de praktijk erg druk. Veel nieuwe aanmeldingen, en ook een aantal webinars, congressen en studiedagen om te volgen. Gek genoeg is er ook een soort seizoen voor studiedagen lijkt het wel.

Deze bezoeken geeft mij altijd heel veel energie, en nieuwe inzichten om jullie goed verder te helpen.

Deze drukte is wel de reden dat ik deze keer de nieuwsbrief van maart samen moet voegen met die van april.

*Ik wens je vast
een
vrolijk Pasen*



Je krijgt deze nieuwsbrief omdat deze hebt aangevraagd, of omdat je in het klantenbestand staat.

Wil je een ander blij maken met deze nieuwsbrief? Deel hem gerust.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Antwoord via de mail van deze nieuwsbrief en geef aan dat je geen nieuwsbrief meer wil ontvangen. Dan schrijf ik je uit.